വിപശ്യന പത്രിക

വിപശ്യന പത്രിക സയാജി ഊ ബാ ഖിൻൻറെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച്

Vol . 7, No. 11 : നവംബർ 2015 — വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്ററിറ്റ്യൂട്ട്

മലയാളം മാസ പത്രിക — ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ധന്യ ഭാഗ് സാബുൻ മിലീ,
നിർമൽ പായാ നീർ,
ആവോ ധോയേ സ്വയം ഹീ,
മൻ കേ മൈലേ ചീർ.

ധന്യമായി, സോപ്പും കിട്ടി,
നിർമലമായ ജലവും കണ്ടു,
വരിവിൻ കഴുകുക സ്വയമേവ,
മനമാം മലിന വസ്ത്രങ്ങൾ.

– എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

വർത്തമാന ക്ഷണം

എസ. എൺ. ഗോയങ്ക

പ്രിയപ്പെട്ട സാധക-സാധികമാരെ,

ധർമ്മ പ്രജ്ഞ ഉണർന്നിരിക്കട്ടെ. ധർമ്മ പ്രജ്ഞ ഉണർത്തിവെച്ച് മാത്രമെ നമുക്ക് വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൽ ജീവിക്കുന്നത് അഭ്യസിക്കാൻ കഴിയൂ.

ഈ ക്ഷണം, ഇപ്പോൾ ഉത്പന്നമായ ക്ഷണം, ഇത് നമുക്ക് പ്രയോജനം ചെയ്യും. കഴിഞ്ഞു പോയ ക്ഷണത്തെ ഓർത്തെന്നിരിക്കാം പക്ഷെ നമുക്കതിൽ ജീവികാൻ കഴിയില്ല. ഇപ്പോൾ ഉത്പന്നമാകാത്ത ക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് സങ്കൽപ്പിക്കാം, ചിലതാഗ്രഹിക്കാം, പക്ഷെ അതിൽ ജീവിക്കുന്നത് സാധ്യമല്ല. ഇപ്പോൾ ഉത്പന്നമായ ക്ഷണത്തിൽ മാത്രമെ നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയൂ. നമ്മൾ ഈ ക്ഷണത്തിൽ ജീവിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാത്രമെ സത്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നുള്ളു, അല്ലെങ്കിൽ ജീവിക്കുന്നു എന്ന ഒഴികഴിവുമാത്രമാണ്, വാസ്ഥവത്തിൽ ജീവിക്കുന്നില്ല, കാരണം വർത്തമാന ക്ഷണമല്ലെ യാതാർത്ഥ്യം. ആ യാതാർത്ഥ്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതല്ലെ ശരിയായ ജീവിതരീതി.

ഇപ്പോൾ ഉത്പന്നമായ ക്ഷണം വാസ്ഥവത്തിൽ അൽപ സമയം പോലും തങ്ങുന്നില്ല. അത് അതിവേഗം അതീതമായ ക്ഷണത്തിനോടൊപ്പം ചേരാൻ ധൃതിയോടെ പായുന്നു. പക്ഷെ ഇതോർത്ത് നിരാശപ്പെടാനില്ല. പ്രത്യേകം വർത്തമാന ക്ഷണം എത്ര വേഗതയിൽ ഭൂതകാലത്തേക്ക് പായുന്നുവൊ അത്രയും വേഗതയിൽ വരാനിരിക്കുന്ന അടുത്ത ക്ഷണം അതിൻറെ സ്ഥാനമെടുക്കുന്നുണ്ടല്ലൊ. ഭാവി ക്ഷണം വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്രവേശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൻറെ അസ്ഥിത്വത്തിൻറെ ക്രമം നിലനിൽക്കുന്നു. അതായത് എത്ര വേഗതയോടെ വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൻറെ അന്ത്യം സംഭവിക്കുന്നുവൊ അത്രയും വേഗതയിൽ അതിനോട് യോജിക്കേണ്ട ക്ഷണം നിർമിതമാകുന്നു. ഇതു രണ്ടിനിടയിൽ ശകലം പോലും കാലതാമസമുണ്ടാകുന്നില്ല. അടുത്ത ക്ഷണത്തിനോട് യോജിച്ചുകൊണ്ടേപോകുന്ന കാരണം ഈ ക്ഷണത്തിൻറെ അസ്ഥിത്വത്തിൻറെ ക്രമം അനന്തമായി തീരുന്നു. ആയതിനാൽ ഈ അൽപ ജീവിയായ അതിലഘുവായ ക്ഷണത്തിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചാൽ അനന്തത്തിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചു, അക്ഷയത്തിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചു എന്നു വേണം കരുതാൻ. ഈ ലഘുവായ ക്ഷണത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന കല കൈക്കലാക്കാനാണ് വിപശ്യന സാധന ഉപകരിക്കുന്നത്. ഈ സാധന അഭ്യസിച്ച് നമ്മൾ ഉത്പന്നമായ സ്ഥിതിയെ ഭൂതകാലമൊ ഭവിഷ്യകാലമൊ ആയി കൂട്ടിച്ചേർക്കാതെ അതിനെ അതിൻറെ യതാർത്ഥ സ്വരൂപത്തിൽ കാണാൻ പഠിക്കുന്നു. നമ്മളുടെ അഭ്യാസം പ്രാരമ്പികാവസ്ഥയിലാണ്, എന്നാൽ നമ്മൾ വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൻറെ അതിർത്തിയെ ലഘൂകരിക്കുന്ന പ്രയത്നത്തിലാണ്. ആ പരിധി എത്രക്കെത്ര ചുരുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവൊ അത്രക്കത്ര അടുപ്പമുള്ള അതീതവും അടുപ്പമുള്ള ഭവിഷ്യവുമായി നമ്മളുടെ സമ്പർക്കം സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടേപോകും. എന്നിട്ട് ഒരു കാലം അങ്ങിനേയും വരും – അന്നേരം നമ്മൾ അതിലഘുവായ പ്രത്യുത്പന്നമായ ക്ഷണത്തിൻറെ സാക്ഷാത്കാരം ചെയ്യാൻ പഠിക്കും. അതിൻറെ സാക്ഷാത്കാരമാണ് പരമസത്യത്തിൻറെ

സാക്ഷാത്കാരം. അത് വിപശ്യന സാധന വിധിയിലൂടെ സഹജമായി ലഭ്യമാകും. അതിനെക്കുറിച്ച് നേരിയ സങ്കൽപ്പിക്കലൊ ആഗ്രഹിക്കലോ അതിനെ ആർജ്ജിക്കുന്ന തിൽ ബാധ സൃഷ്ടിച്ചേക്കും.

ആ പരമ സത്യത്തിൻറെ സാക്ഷാത്കാരം എപ്പോഴാകുന്നുവൊ – അനായാസമെ ആകൂ എന്നത് സത്യമാണ്, പക്ഷെ ആ സ്ഥിതിയിലെത്തിച്ചേരാൻ കുറച്ചു പ്രാരമ്പിക അഭ്യാസം ചെയ്യേണ്ടിവരും. ഒരു നല്ല നീന്തുകാരൻ സ്വഭാവമായതുകൊണ്ട് നിഷ്പ്രയാസം നീന്തുന്നു. ഒരു നല്ല സാരഥി നിഷ്പ്രയാസം വണ്ടി ഓട്ടിക്കുന്നു. പക്ഷെ ഈ അനായാസാവസ്ഥയിലെത്തിച്ചേരാൻ പ്രാരമ്പിക അഭ്യാസം ചെയ്തിരിക്കണം. ഇതേ പ്രകാരം എത്തിച്ചേർന്ന മഹർഷി അനായാസം നിർവ്വാണത്തിൻറെ സാക്ഷാത്കാരം ചെയ്യുന്നു, പക്ഷെ അതിനുവേണ്ടി പ്രാരമ്പിക അഭ്യാസം ചെയ്യേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ട്. കാര്യം അനായാസം, അത്ഭുതകരമായി സംഭവിക്കും അഥവാ വല്ല ബാഹ്യ ശക്തിയുടെ ദയാ-ദൃഷ്ടിയാൽ സംഭവിക്കുമെന്ന ആശയിൽ കുത്തിയിരുന്നാൽ അത് നമ്മൾ നമ്മോടുതന്നെ ചെയ്യുന്ന ചതിയാണ്.

ആരമ്പത്തിൽ പ്രയത്നം കൂടാതെ സാമാന്യ ശീല പാലനം തന്നെ കഠിനമാണ്. ഇതിനായി മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന, അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന വഴിയും സ്വീകരി ക്കേണ്ടിവരാറുണ്ട്. എല്ലാ നിയന്ത്രിക്കലും അടിച്ചേൽപ്പിക്കലും അഗാധ മനസ്സിലൊരു കെട്ട് സൃഷ്ടിക്കും – അത് ഭാവിയിൽ ചെന്ന് നമ്മളിൽ ഏത് വികാരത്തിൽ നിന്ന് മുക്തമാകാൻ ശ്രമിക്കുന്നുവൊ അതെ വികാരം ഉത്പാദിപ്പിക്കും – ഇതെല്ലാം നല്ല പോലെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു തന്നെയാണ് ഈ വഴി സ്വീകരിക്കുന്നത്. അതായത് ഒരു തവണ മാത്രം പുറമെയുള്ള ശീലം ഭഞ്ജിക്കപ്പെടാതെ രക്ഷപ്പെടാൻ നമ്മൾക്ക് ഈ വഴി പ്രയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇങ്ങനെ കുറച്ചു സമയത്തേക്കെങ്കിലും ദുശ്ശീലത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവ് കിട്ടും – നമ്മളുടെ മനസ്സിനെ നീണ്ടകാലയളവ് ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന വിധി അഭ്യസിക്കാൻ കഴിയും. ഇപ്രകാരം പ്രയത്നിച്ച് പ്രാപിച്ച ഏകാഗ്രത നമ്മെ അന്തർമുഖിയായി വിപശ്യന മൂലം യഥാർത്ഥ ദർശനം ചെയ്യാൻ പാകപ്പെടുത്തും. എത്രക്കെത്ര ഈ വിപശ്യനയുടെ അഭ്യാസത്തിൽ പുരോഗമിക്കുന്നുവൊ അത്രക്കത്ര സ്വാഭാവികമായി മനോവികാരത്തിൽ നിന്ന് വിടുതൽ കിട്ടും, എന്നിട്ട് മനസ്സ അതിൻറെ പ്രകൃത്യാ ഉള്ള ശുചിത്വം പ്രാപിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. മനസ്സതിൻറെ സ്വാഭാവികമായ ശുദ്ധി പ്രാപിച്ചാൽ പിന്നെ ഒരു തരത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണമൊ, അടിച്ചേൽപ്പിക്കലൊ ആവശ്യമില്ല. അപ്പോൾ നിഷ്പ്രയാസം ശീല പാലനം നമ്മളുടെ സ്വഭാവത്തിൻറെ അംഗമായിത്തീരും. ഈ പ്രാകൃത്യാ ഉള്ള സ്വഭാവം പ്രാപിക്കുന്നതിനായി ആരംഭത്തിലൊരഭ്യാസവും ചെയ്യേ ണ്ടെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് ബോധമറ്റ കാര്യമാണ്. സമുദ്രത്തിൽ നീന്താനാഗ്രഹമുള്ളവൻ തുടക്കത്തിൽ വല്ല കൊച്ചു കുളത്തിലെ വെള്ളത്തിൽ നീന്താൻ പഠിക്കാനായി ഇറങ്ങുകതന്നെവേണം. അത് ആരംഭത്തിൽ കഷ്ടം നിറഞ്ഞ അഭ്യാസം തന്നെയാണ്. ചിലപ്പോൾ വെള്ളം കണ്ണുകളിൽ, ചിലപ്പോൾ കാതുകളിൽ, എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ നാസികയിൽ, ചിലപ്പോൾ വായിൽ വെള്ളം നിറയും, ചിലപ്പോഴൊക്കെ മുങ്ങിപ്പോകും എന്നും തോന്നാം. എന്നാൽ ഈ കണ്ട കഷ്ടപ്പാടുകളെ നേരിടുന്ന, നീന്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥി അഭ്യാസം തുടർന്ന് ഒരു നാൾ കേവലം ഈ കുളമല്ല, നല്ല വീതിയുള്ള നദികളും, ഒടുക്കം സമുദ്രത്തിലും അനായാസം നീന്തുന്നു. ഇപ്പോൾ അവന് തല വെള്ളത്തിൻറെ മുകളിൽ പിടിക്കാൻ പ്രത്യേകം പ്രയാസം ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നില്ല. ഈ കാര്യം ഓരൊ സാധകനും പ്രയോഗയോഗ്യമാണ്. ആരംഭത്തിലെ അഭ്യാസത്തിൻറെ കഷ്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്തോറും ഏതു സ്ഥിതികളിലെത്തിച്ചേരുന്നുവൊ, അത് അനായാസം സാധ്യമാകുന്നു. സ്വഭാവത്തിൻറെ അംഗമായിത്തീരുന്നു.

വിപശ്യന അഭ്യസിച്ച് നമ്മൾ വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. വർത്തമാനകാലത്തിൽ ജീവിക്കുന്നു എന്നതിൻറെ അർത്ഥം – നിർവ്വാണത്തിൽ ജീവിക്കുന്നു, മുക്താവസ്ഥയിൽ ജീവിക്കുന്നു എന്നാണ്. ഭൂതകാലത്തിൻറെ ഓർമ്മകളും ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കൽപ്പങ്ങളും-ആഗ്രഹങ്ങളും നമ്മളുടെ വർത്തമാനകാലത്തെ മുക്കുന്നു. ചിത്തത്തിൽ അനുഭൂതമാകുന്ന എല്ലാ സംഖാരങ്ങളും ദൂരീകരിക്കുമ്പോഴെ ഭൂതകാലത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി ലഭിക്കൂ. എന്നാൽ സകല തൃഷ്ണകളും തീരുമ്പോഴെ ഭാവികാലത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി ലഭിക്കൂ.

വിസങ്ഖാര ഗതം ചിത്തം തൺഹാനം ഖയമത്ധഗ

ഈ അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേർന്നിട്ടാണ് ഭഗവാൻ ബുദ്ധൻറെ വായിൽ നിന്ന് ഈ ഹർഷോദ്ഗാരം പുറത്ത് വന്നത്. അതിനെ ഞങ്ങൾ ഉദാനം എന്ന് പറയുന്നു. ഉദാനത്തിലെ ഇതെ വാക്കുകളിൽ അവർ അവരുടെ മുക്തിയുടെ സിംഹനാദം ചെയ്തുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു-

ഈ ചിത്തം തീർത്തും സംഖാരവിഹീനമായി, ഏതെങ്കിലും ബന്ധനത്തിൽ കുടക്കുന്ന സംഖാരത്തിൻറെ ലേശം പോലും ബാക്കിയില്ല, ഒപ്പം തന്നെ തൃഷ്ണക്ക് പൂർണ്ണ ക്ഷയം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരൊ സംഖാരയും ഭൂത കാലത്തിൻറെ ഉൽപ്പന്നമാണ്, ഭൂതകാലത്തിൻറെ സ്മൃതിയാണ്, ഭൂതകാലത്തിൻറെ ചങ്ങലക്കണ്ണിയാണ് – അതായത് വർത്തമാനകാലത്തെ ഭൂതകാലവുമായി കൂട്ടി ച്ചേർക്കുന്ന ജോലി ചെയ്യുന്നു. വർത്തമാനക്ഷണം ഉത്പന്നമായതും അതിനെ ഭൂതകാലത്തെ സംഖാരങ്ങൾ വീർപ്പു മുട്ടിക്കുന്നു. ഇതെ പ്രകാരം ഓരൊ തൃഷ്ണയും വരാനിരിക്കുന്ന ക്ഷണങ്ങളോടുണ്ടാകുന്ന നമ്മളുടെ ആശകൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, സുവർണ്ണ സ്വപ്നമായ ആകാംക്ഷകളാണ് – ഏതൊന്ന് ഇപ്പോൾ ഇല്ല താനും – എന്നാൽ അതിനെ കവർന്നെടുക്കാൻ മാത്രമാണ് ഈ തൃഷ്ണ ഭാവികാല ത്തിലേക്ക് ആശ നിറഞ്ഞ നോട്ടം വെച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതു കാരണം തന്നെ വർത്തമാനക്ഷണം ഉത്പന്നമായ ഉടനെ അതിനു മേൽ പരന്നു പിടികൂടുന്നു. ഉടൻ അതിനെ ഭവിഷ്യകാലത്തോട് ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു. പാവം വർത്തമാന ക്ഷണം വീണ്ടും കഴിഞ്ഞു പോകുന്നു. അതിനു മേൽ ഭാവിയിലെ തൃഷ്ണകളുടെ മൂടൽമഞ്ഞ മൂടിക്കെട്ടുന്നു. ഏതു വരെ സംഖാരകളവശേഷിക്കുന്നുവൊ, തൃഷ്ണകളവശേഷിക്കു ന്നുവൊ അതു വരെ ഭൂതകാലത്തിൽ നിന്ന് വിടുതലില്ല, ഭവിഷ്യകാലത്തിൽ നിന്നും വിടുതലില്ല. ഭൂതകാലവും, ഭവിഷ്യ

കാലവും നിന്ന് മുക്തി എന്നാൽ സംഖാരകളും തൃഷ്ണകളും നിന്ന് മുക്തി എന്നതാണ്. അതാണ് വിശുദ്ധ വർത്തമാന കാലത്തിലുള്ള ജീവിതം. അതു തന്നെയാണ് നിർവ്വാണം, അതാണ് മുക്താവസ്ഥ, മോക്ഷാവസ്ഥ. അത് വിപശ്യനയുടെ സഹായത്തോടുകൂടി പ്രാപ്തമാകാവുന്ന താണ്.

വരൂ, ഈ മംഗളമായ അവസ്ഥയെ ഈ ജീവിതത്തിൽ തന്നെ പ്രാപിക്കാം. വിപശ്യന അഭ്യാസം മൂലം പൂർവ്വ സംഖാരകളിൽ നിന്ന് ഒഴിവാകാം. നിർവ്വാണത്തിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിക്കാം. ഇതിൽ നമ്മളുടെ ഹിതവും സുഖവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു, നമ്മളുടെ മംഗളവും നന്മയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.